

Gebrauchsanweisung FASZIO® Neuro Gruppen-Set Basis

Um möglichst viel Erfolg und lange Freude mit den Produkten zu haben, bitten wir um ein sorgfältiges Lesen dieser Gebrauchsanweisung. Vielen Dank! Die Teams von FASZIO® und TOGU®



2 Tools = 1 gemeinsamer Fokus

Das Gehirn empfängt, bewertet und verarbeitet laufend Reize. Wenn in diesem komplexen Netzwerk jedoch eine Störung oder ein Programmierfehler vorliegt, antwortet der Körper in Form von unpräziser, eingeschränkter oder schmerzhafter Bewegungsausführung. Durch **neurofasziales Training** werden optimale Gewebeforaussetzungen geschaffen, in welchen sich die Synapsen langfristig neu verknüpfen können. Als Steuerungselement für Motorik und Reaktionsfähigkeit werden speziell die Augen sowie das vestibuläre und propriozeptive System als Add-On beim Training eingesetzt, um neuroplastische Veränderungen anzuregen und neues Bewegungspotenzial freizuschalten. Gleichgewichts-, Koordinations- und Fitnessübungen werden so durch schlaues Gehirn-Jogging erweitert, um optimal auf neue äußerliche Einflüsse und Anforderungen zu reagieren.

In funktionellen Übungen ermöglichen Neuro Stab und Fokusquartett ein gemeinsames visuelles Leitsystem, das Verbindung schafft: Die Gruppe bewegt sich synchroner, bleibt konzentrierter und erlebt ein aktives, spielerisches Training, welches Körper und Gehirn gleichermaßen wach macht. Beide Tools unterstützen Interaktion innerhalb der Gruppe, bei der die neuen Erfahrungen tief im Nervensystem verankert werden – für ein Gruppenerlebnis mit echtem Neuro-Flow.

■ FASZIO® Neuro Stab

Der Einsatz des FASZIO® Neuro Stabs verbindet visuelles Training mit motorischer Steuerung. Er ist primär als optisches Leitelement konzipiert: Aufgedruckte Buchstaben und Zahlen dienen als visuelle Zielobjekte, die das Gehirn in die Bewegung integrieren. Durch den Aufforderungscharakter zur Fixation, Verfolgung und fokussierten Kopfausrichtung in geplanten Bewegungsabläufen (z.B. Ausfallschritt, Balance, Mobilität) werden Augen, vestibuläres System, Propriozeption und die fasziale Spannungskontrolle gleichzeitig angesprochen.

Die zwei Stabseiten: Der Neuro Stab besitzt zwei Seiten – eine mit kleineren Zeichen und eine mit größeren Zeichen. Jede Seite hat eine eigene Wirkung und wird je nach Ziel unterschiedlich eingesetzt.

■ Die kleineren Zeichen

- sorgen für präzise und aktivierende Reize
- schärfen besonders die Feinsensibilität
- fördern die Konzentration
- aktivieren feinere Strukturen

■ Die größeren Zeichen

- sorgen für großflächige und regulierende Reize
- erweitern besonders die Grobsensibilität
- fördern die Körperwahrnehmung im Ganzen
- unterstützen die Mobilisation größerer Strukturen

■ FASZIO® Neuro Fokusquartett

Das FASZIO® Fokusquartett besteht aus vier Tafeln mit jeweils anderen Farben und Symbolen. Mit jeder Farbe und jedem Symbol wird das Gehirn auf vielfältige Weise angesprochen. So wird vor allem das visuelle System herausgefordert und durch den Fokuswechsel auf die unterschiedlichen Tafeln an verschiedenen Orten im Raum die Konzentration gesteigert und die Orientierung im Raum trainiert. Durch die Kombination von bewusster Fixation, dem Verfolgen oder schnellem Umschalten zwischen den visuellen Zielen, werden Augen, Gehirn und Bewegung der Teilnehmenden dynamisch miteinander verbunden.

Die Tafeln lassen sich flexibel einsetzen, je nach Übungsziel, Gruppengröße oder Leistungsniveau. In funktionellen Übungen – ob Ausfallschritte, Rotationen, Tiefenstabilisation oder Mobilisierungen – trainiert die Gruppe gemeinsam ihre visuelle Wahrnehmung, vestibuläre Kontrolle, Reaktionsfähigkeit und fasziale Spannungsanpassung.

Diese Vielfalt verwandelt den Kursraum für die Kursteilnehmenden in ein neuroaktives Trainingsfeld, indem es die Aufmerksamkeit trainiert, Abwechslung schafft und gezielt Reize setzt.

Hinweise und Kontraindikationen

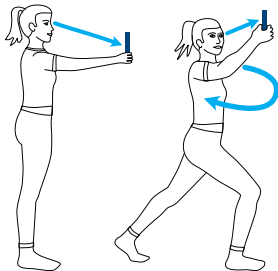
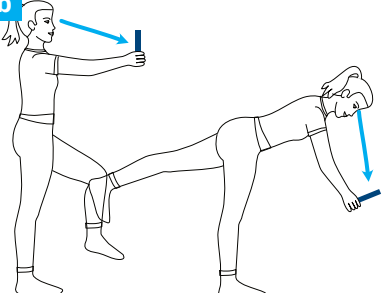
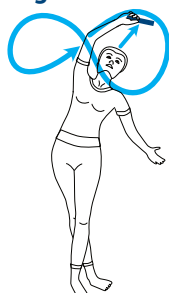
Das Training mit FASZIO® Neuro Stab und Fokusquartett sollte stets achtsam und angepasst an die Gruppe durchgeführt werden. Es ist nicht geeignet bei akuten neurologischen Erkrankungen, epileptischen Anfällen, starker Migräne, Schwindel oder nach frischen Augenverletzungen bzw. -operationen. Auch bei akuten Infekten, Kreislaufinstabilität oder ausgeprägter Erschöpfung sollte auf visuelles Training verzichtet werden. Teilnehmende mit Sehstörungen, Gleichgewichtsproblemen oder sensibler Reizverarbeitung sollten behutsam eingewiesen und individuell beobachtet werden. Beim Auftreten von Schwindel, Kopfschmerzen, Doppelbildern oder Übelkeit ist die Übung sofort zu beenden. Grundsätzlich gilt: Qualität vor Intensität, die Tafeln sollen das Nervensystem anregen, nicht überfordern.

Anwendungsbereiche

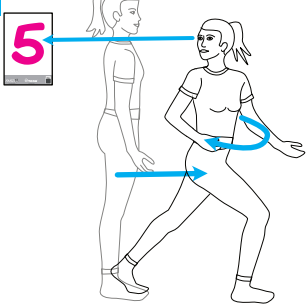
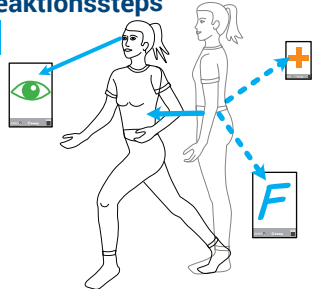
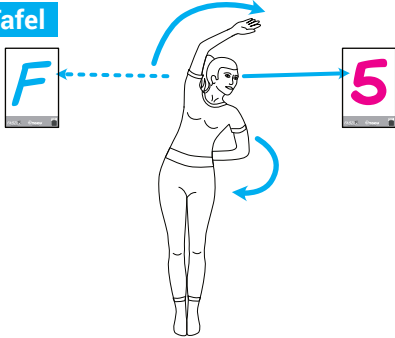
Das Gruppen-Set Basis ist ideal für Gesundheits-, Fitness-, Rücken- oder Seniorenkurse und verwandelt jeden Raum in ein interaktives Trainingsfeld. Die Tools fördern gleichzeitig Bewegung, Wahrnehmung und Koordination. Farben, Symbole und visuelle Reize erleichtern präzise Ansagen, sorgen für klaren Gruppenfokus und machen das Training abwechslungsreich, motivierend und effizient. Durch unterschiedliche Platzierung – Neuro Tafeln weiter entfernt, Neuro Stab nah am Körper – werden das visuelle System und die räumliche Wahrnehmung gezielt herausgefordert: Fernziele trainieren Orientierung und Fokussierung, Nähe fördert präzise Augen-Hand-Koordination.

Der FASZIO® Neuro Stab wurde speziell zur gezielten Stimulation des visuellen Systems entwickelt. Die zwei Seiten haben unterschiedliche Reizqualitäten (großflächig vs. punktuell), was die individuelle Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination, Konzentration und Bewegungsqualität unterstützt.

Das FASZIO® Neuro Fokusquartett ist speziell zur Aktivierung der visuellen Aufmerksamkeit, neurofaszialen Kommunikation und des kognitiven Reaktionsprozesses in der Gruppe entwickelt worden. Ansagemöglichkeiten sind z.B. „nach rechts schauen“ (Richtungsdenken), „blicke zur blauen Tafel“ (Farbwahrnehmung) oder „blicke zum Kreuz“ (Denkmuster).

Anwendungsbeispiele Neuro Stab		
Übung	Ausführung	Wirkung
Rotation Stab 	• Halte den Stab mit dem rechten gestreckten Arm vor dem Körper und fixiere ein Zeichen mit den Augen • Mache einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorn, während der Arm nach rechts in die Rotation geht • Folge einem Zeichen mit dem Blick inklusive Kopfdrehung und variiere evtl. in der Armhöhe • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert fasziale Spiralleitbahnen • Visuelles System: Trainiert visuelle Fixation bei Bewegung und Auge-Hand-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft bewegungsbasierte, sensorische und visuelle Informationen und fördert so Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Körperkontrolle
Gleichgewicht Stab 	• Stelle dich auf das rechte Bein • Halte den Stab vor dem Körper und wähle ein Zeichen, das du mit den Augen fixierst • Komme in eine Standwaage, halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und fixiere weiterhin das Zeichen • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert Stütz- und Balancestrukturen in Beinen, Rumpf und Schultern • Visuelles System: Trainiert visuelle Wahrnehmung, Auge-Hand-Koordination und schnelle Anpassung während dynamischer Bewegung • Neuromotorik: Gehirn verknüpft Gleichgewicht, Muskelspannung, Faszienfeedback und visuelle Verarbeitung, was Koordination, Reaktionsfähigkeit und Körperkontrolle verbessert
Schultergeschmeidigkeit Stab 	• Stelle den rechten Fuß gekreuzt hinter den linken Fuß auf die Außenkante • Neige den Oberkörper bogenförmig nach links, sodass sich der Brustkorb rechts öffnet • Der rechte Arm führt den Stab in einer fließenden „8“-Bewegung vor dem Kopf, wobei die Augen einem Zeichen auf dem Stab folgen, ohne dass der Kopf bewegt wird • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert laterale, spiralförmige und dorsale Faszienketten und öffnet Rippenbereich • Visuelles System: Trainiert ohne Kopfbewegung visuelles Tracking, Fixation und Auge-Hand-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft Oberkörperbewegung, Faszienfeedback und visuelle Reize, was die Koordination, Körperkontrolle, Gleichgewicht und neurofasziale Integration fördert

Anwendungsbeispiele Neuro Fokusquartett

Übung	Ausführung	Wirkung
Twist im Ausfallschritt Tafel 	• Aus dem Stand machen die Teilnehmenden einen großen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorn • Während der Bewegung drehen Oberkörper und Blick nach rechts, wobei die Augen die Tafel an der rechten Wand fixieren, Arme gehen locker mit • Zurück in Ausgangsposition, Blick wieder geradeaus und Seitenwechsel • Variation: Verschiedene Blickwinkel durch Vielfalt der Tafeln oder unterschiedliche Anordnung im Raum	• Faszie: Aktiviert fasziale Spiralleitbahnen • Visuelles System: Trainiert visuelle Fixation bei Bewegung und Blick-Körper-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft bewegungsbasierte, sensorische sowie visuelle Informationen und fördert so Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Körperkontrolle
Reaktionssteps Tafel 	• Die Teilnehmenden reagieren auf Fokussierungsansagen und machen immer mit rechts einen weiten Schritt in Richtung der jeweils angesagten Tafel • Symbolfixation mit den Augen während der gesamten Bewegung • Zurück in Ausgangsposition, Blick wieder geradeaus und Seitenwechsel • Variation: Wechsel von Tempo, Schritt-richtung und Blickwinkel	• Faszie: Aktiviert fasziale Spiralleitbahnen • Visuelles System: Trainiert visuelle Fixation, räumliche Orientierung und Blick-Körper-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft Bewegungsrichtung, Körperhaltung sowie visuelle Reize und fördert so Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, räumliche Wahrnehmung und koordinierte Bewegungssteuerung
Wechselimpulse Tafel 	• Die Teilnehmenden stehen locker mit aneinander gestellten Füßen • Der rechte Arm federt dynamisch impulsgebend seitlich über dem Kopf, sodass sich die rechten Rippenzwischenräume öffnen, während der linke Arm hinter dem Rücken bleibend federt • Alle 5 Impulse wechseln die Augen die Fixation zu einer anderen Tafel im Raum • Wechsle die Seite • Variation: Direkter Wechsel zwischen linker und rechter Seite	• Faszie: Aktiviert laterale und dorsale Faszi Ketten und fördert Schulterblattbeweglichkeit sowie Öffnung im Rippenbereich • Visuelles System: Trainiert visuelle Fixation, Tracking und räumliche Orientierung • Neuromotorik: Gehirn verknüpft dynamische Armbewegungen und visuelle Reize, stärkt Koordination, Reaktionsfähigkeit, Balance und neuro-fasziale Integration